**История вида спорта Пауэрлифтинг**

История рождения пауэрлифтинга уходит далеко в прошлое, к заре человечества. У каждого народа есть свои легенды и сказания о людях, наделенных необычайной силой. Древние рисунки, мозаики, барельефы, письменные источники свидетельствуют, что уже в древние времена в Египте, Ираке, Китае и Греции мужчины демонстрировали свою силу. В последние годы китайской династии Чу (1122-249 гг до нашей эры), призываемые в армию, проходили испытания, в которые входила проверка способности поднимать большие отягощения. Известно пристрастие к физическим упражнениям в Древней Греции. В поднимании тяжестей состязались участники древних олимпийских игр. Этот факт подтверждается археологической находкой в Олимпии, где обнаружен каменный блок-гиря размером 68х38х33 см и весом 143 кг. Сохранилось множество свидетельств о невероятных силовых достижениях. Большими физическими способностями отличался народ провинции Кротон, где появился самый известный в Греции силач Милон. Милон поднимал на плечи четырёхгодовалого быка и проходил с ним по всей окружности стадиона в Олимпии.



В XIV-XV веках английские солдаты специально упражнялись в толкании железной балки.


**Юджин Сэндоу**

На рубеже XX столетия грубые и бесформенные силачи стали выходить из моды. На смену бессистемным силовым упражнениям стали появляться новые виды спорта: тяжелая атлетика, бодибилдинг (культуризм). У истоков развития нового направления силовых упражнений стоял человек, которого сегодня считают основателем культуризма - это Юджин Сэндоу. Он еще принадлежал к числу силачей прежнего типа, однако уже подчеркивал значение красивого сложения. Сэндоу внес огромный вклад в совершенствование методики силового тренинга, он одним из первых обосновал необходимость постепенного увеличения нагрузки увеличением веса снарядов или наращиванием числа повторений. В 1907 году Теодор Зиберт ввел два подхода к каждому упражнению, и это дало огромный толчок развитию силовых возможностей. Его методика предлагала три тренировки в неделю. В первую неделю выполняли упражнения для развития верхней части тела в пяти повторениях, нижней части - в десяти повторениях. Каждую последующую неделю число повторений увеличивалось на одно и так до достижения в каждом упражнении 10-20 повторений. После этого меняли штангу на более тяжелую, а число повторений снижали до исходного. Этот цикл повторялся снова и снова.


**Пол Эндерсон**

Различные трактовки силы и силовых видов спорта появлялись на протяжении всего их пути развития, однако рождение современного силового троеборья (пауэрлифтинга) является результатом сведения воедино упражнений, которые на ранних этапах его формирования называли странными. Так, ранее пауэрлифтинг, кроме традиционных ныне приседа, жима лежа, становой тяги, включал сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т.п. В 30-е годы в атлетике наметился процесс разделения и появления двух обособленных направлений: тяжелая атлетика и атлетизм. Открываются официальные секции атлетической гимнастики, "гантельной гимнастики". Оригинальные упражнения пропагандировались первоначально в публикациях Сэндоу и других энтузиастов силовой подготовки, но в конце 40-х и начале 50-х годов обратили на себя внимание и почти одновременно обрели популярность в США, Канаде, затем в Англии, в Австралии, Швеции, Норвегии и ряде других стран. Большой популярностью начали пользоваться вспомогательные тяжелоатлетические упражнения: приседания со штангой на плечах, жим лежа на скамье, тяга штанги. Название новый вид спорта получил от слияния двух английских слов — "power" — сила, мощь и "lifting" — поднимание. Первым в истории “чистым” пауэрлифтером считается Пол Эндерсон. Это был человек, который в этих “странных” упражнениях опередил время: он приседал с весом 360-410 кг, жим лежа выполнял с весом более 272,5 кг, тягу более 317,5 кг. Однако, эти результаты он показывал в то время, когда пауэрлифтинг еще не был признан как вид спорта.

В 1964 г. в США прошел первый официальный чемпионат. Эту дату можно считать "рождением" пауэрлифтинга. Упражнения пауэрлифтинга в техническом исполнении доступны каждому. Они наиболее точно определяют эквивалент силы. С появлением пауэрлифтинга появились организационные структуры, так называемые, федерации. Самая первая из них - ADFPA - была создана в США.

К сожалению, в нашей стране пауэрлифтинг вместе с восточными единоборствами и бодибилдингом поначалу попал в разряд буржуазных видов спорта. Считалось крамольным произносить вслух само слово «пауэрлифтинг». Поэтому новый вид спорта сразу же ушел в подвалы, а для того, чтобы не закрывали оборудованные силами энтузиастов залы, пришлось называть его атлетической гимнастикой.

Чемпионаты мира среди мужчин начали проходить с 1971 года. Сначала было девять весовых категорий: до 56 кг, 60 кг, 67,5 кг, 75 кг, 82,5 кг, 90 кг, 100 кг, 110 кг и свыше 110 кг. В 1974 году добавили категорию 52 кг, а в 1981 году ввели еще две категории - до 125 и свыше 125 кг. Женские Чемпионаты мира проводятся с 1980 года в категориях 44 кг, 48 кг, 52 кг, 56 кг, 60 кг, 67,5 кг, 75 кг, 82,5 кг и свыше 82,5 кг. В 1982 году добавились категории 90 кг и свыше 90 кг.

Одним из первых всесоюзных турниров был открытый Чемпионат Литовской ССР по силовым упражнениям, который прошел в Шауляе в 1979 г. и впоследствии стал ежегодным. На этом чемпионате юниоры выступали в трех весовых категориях (75 кг, 82,5 кг и свыше 82,5 кг) и соревновались в жиме лежа и тройном прыжке. Мужчины выступали в четырех категориях (75 кг, 82,5 кг, 90 кг и свыше 90 кг) и выполняли жим лежа и приседания.

30-31 января 1988 года в Красноярске во Дворце спорта «Енисей» прошел первый Чемпионат РСФСР по атлетизму (силовому троеборью). В нем приняли участие 87 спортсменов из 16 команд. Атлеты соревновались в восьми весовых категориях: 60,0 кг; 67,5 кг; 75,0 кг; 82,5 кг; 90,0 кг; 100,0 кг; 110,0 кг и свыше 110,0 кг.

19-20 февраля 1988 г Федерация атлетизма СССР провела 1-й Кубок СССР по атлетизму (силовому троеборью) в Тюмени. В соревновании приняли участие 123 спортсмена, за победу в командном первенстве боролись 16 команд.

В том же году были проведены и первые международные встречи СССР - США в Ленинграде (24 июля) и в Москве (27 июля). Американцы были удивлены тем как выступали советские спортсмены: высокое положение штанги, без экипировки. Было видно отсутствие техники как таковой (оставались "следы тяжелой атлетики").

1990 год вошел в историю мирового пауэрлифтинга дебютом российских атлетов на мужском чемпионате мира в составе сборной команды СССР. Серебряную медаль завоевал Александр Лекомцев (в категории до 82,5 килограммов) с результатом 792,5 кг в сумме троеборья. С таким же результатом (792,5 килограмма) бронзовую медаль (в категории до 90 килограммов) завоевал Валерий Кузнецов. Сборная команда СССР заняла 3 место, что было очень хорошим результатом для дебютанта Чемпионата мира.

В ноябре 1992 сборная команда России приняла участие в чемпионате мира в Бирмингеме (Англия). Мужская команда России впервые заняла второе призовое место в командном зачете, пропустив вперед только команду США. Женская сборная команда России на протяжении одиннадцати лет (с 1993 по 2003 гг.) не знает себе равных на Чемпионатах мира.